



Jutta Mattausch

Handbuch für individuelles Entdecken

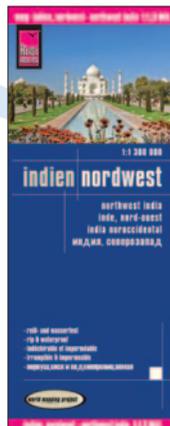
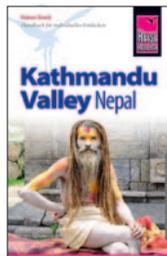


TIPPS

Mit REISE Know-How gut informiert auf der Reise:

47 Seiten „Trekking“

Exkurse & Hintergrundinformationen zu interessanten Themen



**Kauderwelsch Tibetisch – Wort für Wort:** der perfekte Sprachführer für den (Reise-)Alltag

**KulturSchock Indien:** Alltagskultur, Traditionen, Verhaltensregeln ...

**Reiseführer Kathmandu Valley:** alle Tipps & Infos zu Nepals Highlight im Himalaya

**Indien Nordwest 1:1,3 Mio.:** die detaillierte Landkarte aus dem world mapping project™

### Ladakh & Zaskar

mit diesem kompletten Reiseführer entdecken:

- Alle praktischen Reisefragen von A wie Anreise bis Z wie Zeitverschiebung
- Ausführliche Kapitel zu Natur, Geschichte, Buddhismus, Kunst und Kultur
- Sorgfältige Beschreibung aller sehenswerten Orte, Klöster und Landschaften
- Unterkunftsempfehlungen für jeden Geldbeutel
- Kulinarische Tipps: die ganze Vielfalt der ladakhischen, tibetischen und indischen Küche
- Alle Transportmöglichkeiten: Flugzeug, Bus, Lkw, Jeep, Fahrrad
- Beschreibung der schönsten Trekkingrouten und viele Informationen dazu
- Empfehlungen für den ladakhischen Alltag: Einkaufen, Märkte, Feste, Verhalten

- 516 Seiten
- 35 Stadtpläne und Karten
- Übersichtskarten zu den Regionen
- Über 150 Fotos
- Sprachhilfe Ladakhi
- Ladakh & Zaskar auf einen Blick ab Seite 11

REISE Know-How Verlag Peter Rump, Bielefeld

9., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2017/18

€ 23,90 [D]  
ISBN 978-3-8317-2851-0



Zaskar | Ladakh

REISE Know-How Verlag Reiseführer

# Ladakh & Zaskar



REISE Know-How Verlag Peter Rump Bielefeld

### Idyllische Guest Houses mit herrlicher Aussicht:

in Chanspa, einem Ortsteil von Leh | 99

### Das farbenfrohe Tempelfest:

in Hemis mit Maskentänzen | 136

### Die abenteuerlichste Art zu reisen:

mit dem Fahrrad nach Ladakh | 352

### Das faszinierendste Kloster:

das Höhlenkloster Phuktal | 250

### Bunt gemusterte tibetische Teppiche, Jacken und Chupas:

im Handicraft Emporium in Dharamsala | 75

### Trekking quer über den Himalaya:

von Lamayuru über Padum nach Darsha | 274

### Zu Besuch bei den Nomaden an der Grenze zu Tibet:

in der Region Changtang | 217

### Die eigenartigste Kopfbedeckung:

der Perak der Ladakhi-Frauen | 418

Der komplette und praktische Reiseführer für individuelles Reisen, Entdecken und Erleben im äußersten Norden Indiens

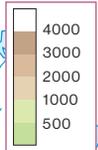
Der komplette und praktische Reiseführer für individuelles Reisen, Entdecken und Erleben im äußersten Norden Indiens

# Jammu und Kashmir, Himachal Pradesh, Punjab

Stadtplan Leh Seite 82



©REISE KNOW-HOW 2016





Jutta Mattausch

## Ladakh und Zanskar



ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་མུཾ་

„Om Mani Padme Hum“  
*Oh du Juwel in der Lotusblüte*

## Impressum

Jutta Mattausch

**REISE Know-How Ladakh und Zanskar**

erschienen im

REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH,  
Bielefeld, Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH  
1993, 1996, 2000, 2002, 2005, 2008, 2011, 2013

**9., neu bearbeitete  
und komplett aktualisierte Auflage 2017**

Alle Rechte vorbehalten.

### Gestaltung:

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);  
A. Pentzien (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout); M. Luck (Realisierung)  
Fotonachweis: die Autorin (jm), M. Heizmann (mh),  
T. Barkemeier (tb), M. Barkemeier (mb),  
S. Dorjay (sd), T. Angdus (ta), Pala Namgyal (pn)

Titelfoto: Pala Namgyal (Motiv: Gebetsfahnen auf dem  
Weg ins Hochland der Nomaden nach Changtang)  
Karten: der Verlag, C. Raisin, Th. Buri

**Lektorat** (Aktualisierung): André Pentzien

**Druck und Bindung:** Media-Print, Paderborn

**ISBN 978-3-8317-2851-0**

Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung  
Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens  
und der Niederlande. Bitte informieren Sie Ihren  
Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

### Deutschland

Prolit GmbH, Postfach 9,  
D-35461 Fernwald (Annerod)  
sowie alle Barsortimente

### Schweiz

AVA Verlagsauslieferung AG  
Postfach 27, CH-8910 Affoltern

### Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2, A-1230 Wien

### Niederlande, Belgien

Willems Adventure,  
[www.willemsadventure.nl](http://www.willemsadventure.nl)

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat,  
bekommt unsere Bücher auch über unseren

**Büchershop im Internet:**

[www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare  
und Verbesserungsvorschläge, gern auch  
per E-Mail an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de).

Alle Informationen in diesem Buch sind von  
der Autorin mit größter Sorgfalt gesammelt  
und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft  
bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht  
ausgeschlossen werden können, erklärt der  
Verlag, dass alle Angaben im Sinne der  
Produkthaftung ohne Garantie erfolgen  
und dass Verlag wie Autorin keinerlei  
Verantwortung und Haftung für inhaltliche  
und sachliche Fehler übernehmen.

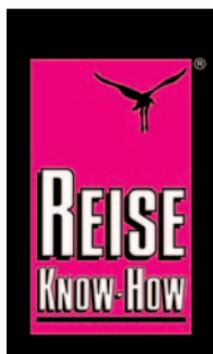
Die Nennung von Firmen und ihren Produk-  
ten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel  
ohne Wertung gegenüber anderen anzuse-  
hen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind  
rein subjektive Einschätzungen der Autorin  
und dienen keinesfalls der Bewerbung von  
Firmen oder Produkten.





Jutta Mattausch

# LADAKH UND ZANSKAR



## Auf der Reise zu Hause [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

- ➔ Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- ➔ kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- ➔ das komplette Verlagsprogramm
- ➔ aktuelle Erscheinungstermine
- ➔ Newsletter abonnieren



Bequem einkaufen  
 im Verlagsshop



Oder Freund auf  
 Facebook werden

## Vorwort

„Wenn ein Tal nur über einen hohen Pass zu erreichen ist, kommen lediglich gute Freunde oder schlimme Feinde.“ Diese tibetische Weisheit traf viele Jahrhunderte lang für Ladakh und noch mehr für das entlegene Zanskartal zu. Weil dieses Land so schwer erreichbar war, hat sich hier eine einzigartige Kultur entwickelt, der die Bewohner bis heute treu geblieben sind. Jeder Lebensbereich ist durchdrungen von tiefer buddhistischer Religiosität. In der Vorstellung der Ladakhis leben Götter und Dämonen auf den Gipfeln der Berge, in den Flüssen und in der Erde der Felder.

Einzigartig zeigt sich die Natur in Ladakh, diesem kleinen Land hinter dem Himalaya, das zwar politisch zu Indien gehört, aber ansonsten wenig mit seinem Mutterland gemeinsam hat. Die bizarren Berge erscheinen in der glasklaren Luft auch aus weiter Ferne zum Greifen nah. Der optische Kontrast zwischen schier endlosen Felsen und den einzelnen grünen Oasen, in denen sich Menschen angesiedelt haben, fasziniert immer wieder aufs Neue. Dann die prächtigen Klosteranlagen, die meist trutzig auf Felsenspitzen stehen und das Tal dominieren.

Nach einer Weile Aufenthalt in Ladakh beginnt man zu begreifen, warum die Menschen gerade hier einen Grad an Spiritualität erreicht haben, der kaum anderswo auf der Welt zu finden ist.

Für einen Besuch in Ladakh und Zanskar sollte man sich Zeit nehmen. Wer Muße hat, wird irgendwann unseren so verinnerlichten Zeitbegriff aufgeben und sich dem Rhythmus der Ladakhis angleichen. So wird der Tourist etwas tiefer in

die Tausendfältigkeit dieser Klöster, Dörfer und Menschen blicken können.

Oft wird Ladakh als „Westtibet“ bezeichnet. Dieser Name stimmt insofern, als Ladakh jahrhundertlang engste kulturelle und spirituelle Verbindungen mit Zentraltibet pflegte und die Ladakhis zu einem Teil von den Tibetern abstammen. Politisch war Ladakh jedoch 1000 Jahre lang ein eigenes Königreich und eher darauf bedacht, nicht von Tibet einverleibt zu werden. Nach der Zerstörung fast aller Klöster und der Unterdrückung des geistlichen Lebens in Tibet durch die Chinesen ist Ladakh nun neben Bhutan das einzige Land, in dem tibetischer Buddhismus in seiner ganzen Vielfalt praktiziert wird.

1974 wurde Ladakh für Touristen geöffnet. Zunächst reisten sie über die Militärstraße von Srinagar, die aber im langen Winter verschneit und unpassierbar war. Heute bedienen Flugzeuge die ladakhische Hauptstadt Leh ganzjährig, und damit ist das einst isolierte Himalaya-land dem Rest der Welt ein ganzes Stück näher gerückt.

Eine große Auswahl an Unterkünften, Restaurants, Shops mit Touristenwaren und Souvenirläden findet man nur in Leh, in geringem Umfang verfügen Alchi, Likir, Lamayuru und Temisgang über eine touristische Infrastruktur. In den anderen Ortschaften ist das Angebot an Unterkünften minimal. Zurzeit zeichnet sich aber die erfreuliche Entwicklung ab, dass auch in ländlichen Gebieten immer mehr Unterkünfte, meist Guest Houses der schöneren Kategorie, gebaut werden. Ein Zugewinn für die einheimische Bevölkerung wie für Touristen.

Ladakh bietet etwas für jeden Geschmack. Für Trekker ist der Himalaya

im wahrsten Sinn des Wortes das Höchste – es gibt Treks von wenigen Tagen bis zu mehreren Wochen. Kultur- und Buddhismus-Interessierte finden in Ladakh einen großen Reichtum an Kunst und Spiritualität in den jahrhundertealten Klöstern vor. Viele Touristen kombinieren beides: Natur pur mit Ausflügen zu Klosteranlagen und den alten Königspalästen.

In Zanskar hat sich die touristische Infrastruktur nur in sehr geringem Maße entwickelt. Und sie begrenzt sich auf die Trekkingroute zwischen Manali, Zanskar und Ladakh sowie auf wenige Dörfer und Klöster um den Hauptort Padum. Wer mit dem Fahrzeug nach Zanskar fährt, benötigt genügend Abenteuerlust und Sitzfleisch, und wer Bequemlichkeit und Gaumenfreuden liebt, wird sicher enttäuscht. Doch geht auch in Zanskar neuerdings der Straßenbau voran, sodass jetzt die meisten Klöster mit dem Jeep erreichbar sind.

All diese „Unbequemlichkeiten“ verblassen aber angesichts der Großartigkeit Zanskars. Gerade wegen seiner Abgelegenheit ist Zanskar noch wesentlich ursprünglicher als Ladakh. Außerdem ist ein Besuch der einsam gelegenen Klöster alle Mühen wert.

Noch ein Wort zur aktuellen politischen Situation: Lassen Sie sich durch die immer wieder aufflackernden Konflikte zwischen Indien und Pakistan nicht von einer Reise nach Ladakh abhalten! Die Querelen finden hauptsächlich in Zentralkaschmir und Jammu statt, also mehrere Tagesreisen von Ladakh entfernt. Kaschmir darf nicht mit Ladakh verwechselt werden (obwohl Ladakh offiziell im Bundesstaat Jammu und Kaschmir liegt). In Ladakh ist die Lage normalerweise friedlich.

Kurzum: Einer Reise nach Ladakh und Zanskar steht nichts im Wege. In diesem Sinne „Julee“ – herzlich willkommen auf dem Dach der Welt!

Jutta Mattausch

## Hinweise zur Benutzung

Das Handbuch beginnt mit dem Kapitel „**Von Delhi nach Ladakh**“. Hier werden Delhi und die beiden Ausgangsorte für die Reise nach Ladakh, Manali und Srinagar, beschrieben. Da viele Touristen mit ihrer Ladakhreise einen Abstecher nach Dharamsala, dem Sitz der tibetischen Exilregierung, verbinden, wurde auch diese Stadt aufgenommen.

Dann folgt die Vorstellung der ladakhischen Hauptstadt im Kapitel „**Leh – Ladakhs Hauptstadt**“. Im anschließenden Kapitel „**Ladakh – Klosterkultur im Industal**“ werden die Orte und Klöster Ladakhs in alphabetischer Reihenfolge besprochen. Das Kapitel „**Ladakh – Touren**“ behandelt Gebiete und Ortschaften, zu deren Besuch eine Sondergenehmigung erforderlich ist, die allerdings problemlos und zügig vor Ort erteilt wird. Im Anschluss beschäftigt sich das Kapitel „**Zanskar – von Bardan bis Zangla**“ mit der entsprechenden Region (alphabetisch). Schließlich folgen noch die Kapitel „**Trekking**“ mit entsprechenden Informationen und Routenbesprechungen sowie „**Praktische Reisetipps**“ mit allen reisepraktischen Informationen für den Aufenthalt in Ladakh und Zanskar und eine ausführliche Landeskunde in

„**Land und Leute**“. Ein Glossar wichtiger Begriffe und das Register im **Anhang** des Buches erleichtern die Orientierung im Buch.

Im Text weise ich an einigen Stellen auf **Unterschiede zwischen Indien und Ladakh** hin. Um Missverständnisse auszuräumen: Selbstverständlich gehört Ladakh politisch zu Indien! Ladakhis wie Zanskaris empfinden sich in ihrer kulturellen Eigenart jedoch als eigenständiges Volk. Deshalb habe auch ich in den völkerkundlichen Beschreibungen diese Grenze gezogen. Und auch wenn **Zanskar** heute ein Bezirk von Ladakh ist und den gleichen kulturellen Hintergrund wie **Ladakh** hat, so erlebte es in seiner Vergangenheit doch eine etwas andere Geschichte und Entwicklung. Deshalb differenziere ich in diesem Buch auch zwischen „Ladakh“ und „Zanskar“.

Zur **Schreibweise von Ladakhi-Begriffen**: Zwar gibt es in Fachkreisen ein festgelegtes Transkriptionssystem für Wörter aus dem Ladakhi. Für Laien klingen diese Vokabeln allerdings eher wie Zungenbrecher. Demnach müsste das Neujahr *Losar* eigentlich *Lo-gsar* geschrieben werden; das Zimmer des Abtes, *Simchung*, hieße präzise *Zims-chung*, und das Dorf *Tongde* schriebe sich *sTong-rde*. Auf diese linguistisch zwar akkurate, aber schwierigere Schreibweise habe ich im Text – obwohl sprachwissenschaftlich nicht ganz korrekt – verzichtet. Dennoch kommt die gewählte Transkriptionsweise der offiziellen so nah wie möglich.

In den Beschreibungen größerer Ortschaften mit **Stadtplänen** wurden die **Legendennummern der Karten** auch im **Text** vermerkt, um ein schnelles Auffinden gesuchter Einträge zu ermöglichen.

# Inhalt

Vorwort	4	Essen und Trinken	100
Hinweise zur Benutzung	6	Unterhaltung und Nachtleben	102
Karten	8	Geführte Stadttouren	103
Exkurse	10	Nützliche Adressen	103
Ladakh & Zaskar im Überblick	11	Projekte	105
		Ärzte	107
		Einkaufen	107
		Weiterreise	111

## 1 Von Delhi nach Ladakh

Mit dem Flugzeug nach Ladakh	16
Über Land nach Ladakh	16
Delhi	18
Von Delhi nach Manali	41
Manali	42
Treks um Manali	47
<i>Manali – Beaskund</i>	47
<i>Rundtrek</i>	48
Von Manali nach Leh	49
Von Delhi nach Srinagar	53
Srinagar	54
Von Srinagar nach Ladakh	60
Dharamsala	62

## 2 Leh – Ladakhs Hauptstadt

Geschichte	84
Orientierung	84
Sehenswertes	85
Anreise mit dem Flugzeug und Ankunft	93
Information	94
Unterkunft	94

15

## 3 Ladakh – Klosterkultur im Industal

115

Alchi	117
Basgo	126
Chemre	127
Chiling	129
Choglamsar	130
Chushot	133
Hemis	134
Hemis Schukpachen	140
Kargil	142
Lamayuru	150
Likir	156
Manggyu	159
Matho	161
Mulbekh	163
Phiyang	165
Rizong	167
Sabu	170
Sakti	171
Saspol	175
Shergol	176
Königspalast von Shey	176
Spituk	179
Stakna	183
Königspalast in Stok	184
Thikse	187
Tingmogang	195

# Karten

In den Beschreibungen größerer **Ortschaften mit Stadtplänen** wurden die **Legendennummern der Karten** auch **im Text** vermerkt, um ein schnelles Auffinden gesuchter Einträge zu ermöglichen.

**Ladakh Umschlag hinten**  
**Ladakh & Zanskar im Überblick 12**

**Jammu und Kaschmir, Himachal Pradesh, Punjab Umschlag vorn**

## Stadt-/Ortspläne

Choglamsar	131
Delhi	20
Delhi, Connaught Place	26
Delhi, Paharganj	32
Dharamsala	64
Dharamsala, McLeod Ganj	65
Kargil	144
Leh	82
Manali	43
Padum	244
Srinagar	55

## Lagepläne

Alchi, Tempel	120
Shey, Palast	177
Spituk, Kloster	180
Thikse, Kloster	189

## Trekkingpläne

Lamayuru – Alchi	299
Lamayuru – Padum	275
Lamayuru – Stok	302
Likir – Temisgang	298
Manali – Beaskund	48
Manali-Rundtrek	48
Markha-Valley-Trek	294
Padum – Darsha	284
Padum – Rangdum	306

## Übersichtskarten

Changtang, Region	218
Jammu und Kaschmir	394
Ladakh, Anreise	17
Ladakh, Ausflüge	201
Ladakh, zentral	118
Karsha, Umgebung	238
Nubra, Region	208
Zanskar, zentral	226

## Nicht vergessen!

Die Highlights der Region erkennt man an der **gelben Hinterlegung**.



## Der Schmetterling ...

... zeigt an, wo man besonders gut Natur erleben kann oder Angebote im Bereich des nachhaltigen Tourismus findet.

## MEIN TIPP:

... steht für spezielle Empfehlungen der Autorin: abseits der Hauptpfade, persönlicher Geschmack.

<b>4</b>	<b>Ladakh – Touren</b>	<b>199</b>	Likir – Tingmogang	297	
	Überblick	200	Lamayuru – Alchi	298	
	Indoarische Dörfer: Dha-Hanu	202	Lamayuru – Stok	301	
	<i>Von Khalse nach Beema</i>	204	Padum – Rangdum	304	
	<i>Dha</i>	205	Sonstige Routen	309	
	Nubra	207	<b>7</b>	<b>Praktische Tipps A–Z</b>	<b>311</b>
	<i>Khardong-Pass</i>	209	Anreise aus Europa	312	
	<i>Hundar</i>	210	Ausrüstung	317	
	<i>Turtuk (Baltistan)</i>	211	Einreisebestimmungen	319	
	<i>Diskit</i>	212	Elektrizität	322	
	<i>Sumur</i>	214	Essen und Trinken	323	
	<i>Panamik</i>	216	Fotografieren	327	
	Changtang	217	Geld	328	
	<i>Zeitplanung</i>	219	Gesundheit	333	
	<i>Tsomoriri</i>	219	Informationsstellen	342	
	<i>Tsokar</i>	221	Klima und Reisezeit	342	
	<i>Pangong Tso</i>	222	Maße und Gewichte	345	
			Mit dem Handy unterwegs	346	
<b>5</b>	<b>Zanskar</b>	<b>225</b>	Reisen mit Kindern	347	
	Kloster Bardan	227	Sicherheit	348	
	Kloster Dzongkhul	230	Sperrgebiete	349	
	Karsha	233	Transportmittel	350	
	Kloster Lingshed	240	Unterkunft	355	
	Kloster Mune	241	Verhaltenshinweise	359	
	Padum	243	Versicherungen	364	
	Photoksar	249	Zeitverschiebung	365	
	Kloster Phuktal	250	<b>8</b>	<b>Land und Leute</b>	<b>367</b>
	Rangdum	254	Indien	<b>369</b>	
	Kloster Sani	255	Geografie	369	
	Tongde	259	Klima	371	
	Zangla	261	Bevölkerung	372	
<b>6</b>	<b>Trekking</b>	<b>263</b>	Religion	373	
	Praktische Hinweise	264	Geschichte	379	
	Lamayuru – Padum – Darsha	274			
	Bergtour auf den Stok Kangri	289			
	Markha-Valley-Trek	293			

# Exkurse

## Von Delhi nach Ladakh

Der Kaschmir-Konflikt 56

## Leh – Ladakhs Hauptstadt

Türkise und Korallen 109

## Ladakh – Klosterkultur im Industal

Die tibetischen Flüchtlinge 132

Maskentänze in Hemis 136

## Praktische Tipps A–Z

Buttertee 324

Tibetische Medizin 338

Winter in Ladakh 344

Touristische Infrastruktur  
in Zanskar 357

## Land und Leute

Der Himalaya 396

Das Yak 400

Der Perak 418

Tantra – der harte Weg  
zur Vollkommenheit 430

Landreform 468

Nonnen in Zanskar 482

Sprache 386  
Essen und Trinken 387

## Ladakh 391

Die Namen Ladakhs 391

Geografie 393

Pflanzen und Tiere 398

Geschichte 401

Politik und Verwaltung 408

Die Menschen 409

Kleidung 419

Sprache 420

Buddhismus 422

Buddhistische Götterwelt 441

Feste und Zeremonien 449

Kunst und Handwerk 456

Architektur 461

Musik und Tanz 465

Wirtschaft und Tourismus 466

Ökologische Situation 474

## Zanskar 477

Geografie 479

Geschichte 480

Wirtschaft 485

## 9 Anhang 487

Glossar 488

Sprachhilfe Ladakhi 492

Literatur 493

Reise-Gesundheitsinformationen 496

Register 506

Die Autorin 515

# Ladakh & Zanskar im Überblick

## 1 Von Delhi nach Ladakh

Die Anreise nach Ladakh erfolgt in den allermeisten Fällen über **Delhi** (S. 18). Das Kapitel informiert über die indische Metropole und die Weiterreise.

## 2 Leh – Ladakhs Hauptstadt

Die meisten Touristen kommen zunächst in **Leh** (S. 79) an, entweder per Flugzeug oder über Land von Manali oder Srinagar. Leh ist also in der Regel Ausgangspunkt für weitere Exkursionen. Das individuelle Tourenprogramm ist natürlich von der Aufenthaltsdauer ab-

hängig. Wer z.B. nur zehn Tage in Ladakh bleibt, könnte mit dem Taxi jeden Tag drei Klöster abklappern, doch es ist fraglich, ob zu viel Kulturprogramm bleibende Eindrücke ermöglicht. In den ersten Tagen wird man sich zunächst in der Umgebung von Leh umsehen (Aktivitäten wegen der Höhenakklimatisierung langsam angehen lassen!).

## 3 Klosterkultur im Industal

Als angenehme Ausflüge von Leh bieten sich zunächst Besuche der imposanten Klosteranlage von **Spituk** (S. 179), der kleinen **Sankar Gompa** (Kapitel 2, S. 91) und des Nachbarortes **Sabu** (S. 170) an. Wer sich für die Situation der tibetischen

Das Kloster von Tingmogang

lada13-002 jm



Flüchtlinge interessiert, sollte in **Chog-lamsar** (9 km von Leh, S. 130) vorbeischaun. Einen Besuch wert ist das mit bemerkenswerten Objekten bestückte Museum im alten Königspalast von **Stok** (S. 184), 14 km von Leh entfernt.

Unbedingt ins Programm gehört das 64 km westlich von Leh gelegene Kloster **Alchi** (S. 117). Die fast 1000 Jahre alten Fresken sind von der UNESCO als Weltkulturerbe nominiert und gehören zum Feinsten, was Ladakh künstlerisch zu bieten hat. Für die Tour kann man leicht drei Tage einplanen, denn Alchi ist außerdem ein optimaler Ausgangspunkt für Wanderungen zu den Klöstern **Manggyu** (S. 159) und **Rizong** (S. 167). Das Rizong-Kloster kann aber auch im Rahmen des Likir-Khalse-Treks besichtigt werden.

Um das von Alchi 60 km westlich gelegene Kloster **Lamayuru** (S. 150) anzusehen, lohnt sich der lange Anfahrtsweg – schon wegen der großartigen Landschaft des „**Moon Valley**“ (S. 156). Ein ebenfalls empfehlenswerter Tagesausflug per Taxi führt zu den beiden Klöstern **Phiyang** (S. 165) und **Likir** (S. 156).

Ab Leh in südöstlicher Richtung gibt es einige interessante Klosteranlagen: In **Thikse** (S. 187) findet morgens meist eine Puja statt, und **Hemis** (S. 134) birgt ein sehenswertes Museum; unterwegs kann man evtl. einen Stopp beim alten Palast von **Shey** (S. 176) einbauen. Eine Möglichkeit ist, sehr früh per Taxi nach Thikse zur Morgenpuja zu fahren und danach die Tour nach Hemis fortzusetzen.

Als Alternative bietet sich ein interessanter Zwei- bis Drei-Tages-Rundtrip zu einigen südöstlich von Leh gelegenen Klöstern an: Man fährt mit dem Morgenbus zum Höhlenkloster **Traktthok** (S. 171), läuft durch ein herrliches Tal zum Kloster **Chemre** (S. 127) und dann weiter zur Hauptstraße bis



Karu hinunter. Mit etwas Glück erwischt man den Nachmittagsbus zum Kloster Hemis auf der anderen Indusseite. Am nächsten Tag läuft (oder fährt) man von Hemis über **Stakna** (S. 183) nach Thikse oder Shey und nimmt von dort einen Bus zurück nach Leh.

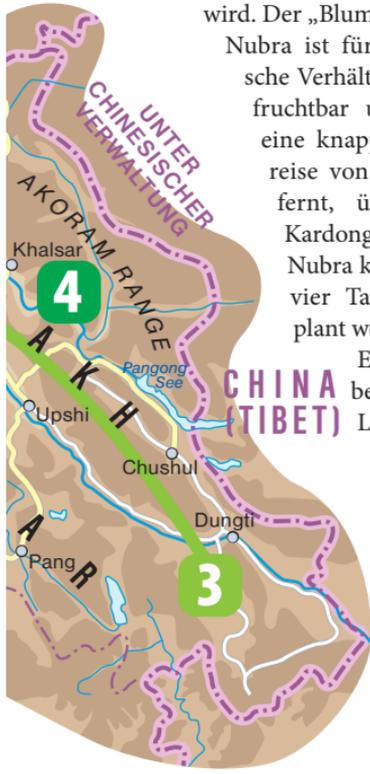
## 4 Ladakh – Touren

Besonders schön ist es im Hochland der Nomaden, dem **Changtang** (S. 217), und in **Nubra** (S. 207), Gebiete, für die eine Sondergenehmigung nötig ist,

die aber problemlos erteilt wird. Der „Blumengarten“

Nubra ist für ladakhische Verhältnisse sehr fruchtbar und liegt, eine knappe Tagesreise von Leh entfernt, über dem Kardong-Pass. Für Nubra können rd. vier Tage eingeplant werden.

Eine atemberaubende Landschaft



erwartet den Besucher in Changtang am See **Tsomoriri** (S. 219), der ebenfalls mit Sondergenehmigung seit 1994 für Touristen zugänglich ist.

Wer im Lande unterwegs ist, muss stets seinen **Reisepass** dabei haben. Unterwegs gibt es immer wieder Kontrollen. Es kann vorkommen, dass Kopien des Reisepasses manchmal nicht aner-

kannt werden, und wer Pech hat, wird zurückgeschickt!

## 5 Zanskar

Die meisten Touristen trekken bis bzw. ab Zanskar und besichtigen in diesem Zusammenhang unterwegs einige Klöster. Wer sich nur innerhalb Zanskars bewegt, wählt als Ausgangspunkt zu meist Karsha oder **Padum** (S. 243). Beide Orte bieten Übernachtungsmöglichkeiten. Definitiv einen Besuch wert ist **Karsha** (S. 233). Sowohl der Ort selbst als auch das dazugehörige Kloster sind interessant.

Wer mit dem Jeep unterwegs ist, sollte einen Tagesausflug entlang des Zanskarflusses zum Kloster **Tongde** (S. 259) und weiter zur alten Königsburg nach **Zan-gla** (S. 261) einplanen.

Nur rund 10 km von Padum entfernt und einen Besuch wert ist **Sani** (S. 255), eines der ältesten Dörfer bzw. Klöster in Zanskar.

Für Ausflüge, die länger als einen Tag dauern, sollte man entweder ein Zelt dabei haben oder sich auf Übernachtungen bei einer Familie einstellen. Als Mehrtagsausflug lohnt sich der Weg über Sani nach **Dzongkhul** (S. 230). Der beste Übernachtungsplatz auf dem Weg nach Dzongkhul befindet sich nahe Sani bei der Brücke (unterhalb des Ortes Tungri).

Hat man mehrere Tage Zeit und Lust auf eine intensive Erkundung der Berglandschaften, bieten sich verschiedene **Trekkingtouren** an, von denen eine kleine Auswahl im entsprechenden Kapitel beschrieben ist (ab S. 263).